

## Toitumisalane teave

Toitumisalase teabe esitamine müügipakendis toidul muutub kohustuslikuks alates 13.12.2016.

**Erandina ei ole kohustust toitumisalast teavet esitada järgmistel toitudel:**

- töötlemata tooted, mis koosnevad ühestainsast koostisosast või koostisosade grupist (nt mesi, muna, fileeritud kala, (sea)hakkliha, (nisu)jahu jt);
- töödeldud tooted, mille ainsaks töötlemisviisiks on olnud laagerdamine ja mis koosnevad ühestainsast koostisosast või koostisosade grupist;
- joogivesi, karboniseeritud vesi, lõhna- ja maitseaine(te)ga vesi;
- maitsetaimed, vürtsid või nende segud;
- sool ja soolaasendajad;
- lauamagusained;
- kohv ja kofeiinivaba kohv (terved või jahvatatud kohvioad), lahustuv kohv, kofeiinivaba lahustuv kohv, siguritooted;
- taimeteed, marja- ja puuviljateed, tee ja kofeiinivaba tee (ka lahustuv), tee ekstrakt või kofeiinivaba tee ekstrakt, mis ei sisalda muid lisatud koostisosi kui lõhna- ja maitseained (mis ei muuda tee toiteväärtust);
- närimiskummid;
- fermenteeritud äädikad ja äädikaasendajad (võivad olla ka lõhna- ja maitseaine(te)ga);
- toit (sh käsitööna valmistatud toit), millega tootja varustab väikeses koguses vahetult lõpptarbijat või kohalikku kauplust/toitlustusasutust, kes varustab lõpptarbijat;
- toit, mille müügipakendi suurim külje on alla 25 cm<sup>2</sup>;
- lõhna- ja maitseained; lisaained; abiained; toiduensüümid; želatiin; moosipaksendajad; pärm.

Toitumisalase teabe esitamise nõuded ei kohaldu toidulisanditele, looduslikule mineraalveele ja allikaveele. Eritoitudel tuleb toitumisalase teabe esitamisel järgida eelkõige konkreetse eritoidu kohta sätestatud toitumisalase teabe esitamise korda.

Toitumisalast teavet võib esitada ka enne 13.12.2016. a. Siinjuures on oluline tähele panna, et alates 13.12.2014 peab toitumisalane teave, ka vabatahtliku esitamise korral, olema juba kooskõlas toidualase teabe määrusega. Toitumisalase teabe esitamisel tuleb järgida tähemärgisuuruse nõuet.

## Kohustuslik toitumisalane teave

Toitumisalane teave esitatakse 100 g või 100 ml toidu kohta. Teave esitatakse ühes kohas tabelina, numbrid üksteise all. Kui tabeliks ei ole ruumi, siis võib teavet esitada ka üksteise järel.

Toitumisalases teabes esitatud väärtused peavad olema keskmised väärtused, mille aluseks on:

- toidu analüüs või
- üldiselt kehtivad ja heakskiidetud andmed või
- arvutused koostisosade teadaolevate või tegelike keskmiste väärtuste põhjal.

**Kohustuslik 100 g (või 100 ml) teave sisaldab järgmisi näitajaid järgmises järjestuses (Tabel 1):**

Tabel 1. Toitumisalane teave 100 g (ml) toote kohta: (vt ka näiteid toitumisalase teabe esitamisest allpool)

Energiasisaldus	kJ/kcal
rasvad, millest	g
-küllastunud rasvhapped	g
süsivesikud, millest	g
-suhkrud*	g

valgud	g
sool**	g

\* Toitumisalases teabes esitatavad suhkrud on kõik monosahhariidid ja disahhariidid, mis toidus sisalduvad (nt glükoos, fruktoos, laktoos, sahharoos jne), mitte ainult toidule lisatav suhkur. Suhkrute hulka ei arvestata polüoole.

\*\* Toitumisalase teabes esitatav sool on soolasisalduse ekvivalent, mis arvutatakse toidu üldise naatriumisalduse põhjal kasutades valemit:

$$\text{sool} = \text{naatrium} \times 2,5$$

Kui see on asjakohane, siis võib toitumisalase teabe vahetusse lähedusse lisada märke, et soola sisaldus tuleneb ainult loodusliku naatriumi olemasolust.

Energiasisaldus esitatakse alati kilodžaulides (kJ) ja kilokalorites (kcal), märkides esimesele kohale kilodžaulid ning teisele kohale kilokalorid.

Kui energiasisaldus või mõne toitaine kogus tootes on väheoluline ehk tühine, võib teabe nende ainete osas asendada sõnadega nagu „Sisaldab väheolulisel määral ....“. Sellisel juhul ei esitata toitumisalases teabes väheolulisel määral sisalduvaid toitaineid. Toitumisalase teabe vahetus läheduses (nt tabeli all) esitatakse tekst „Sisaldab väheolulisel määral .....“ koos asjakohase loeteluga.

Teksti „sisaldab väheolulisel määral“ saab kasutada järgmistel tingimustel (tabel 2):

Tabel 2. Toitainete väheoluline kogus 100 g (ml) toidus

	Väheoluline kogus
rasvad, süsivesikud, suhkrud, valgud, kiudained, polüoolid, tärklis	≤0,5 g/100 g või 100 ml
küllastunud, mono- ja polüküllastumata rasvhapped	≤0,1 g/100 g või 100 ml
sool	≤0,0125 g/100 g või 100 ml

**Kohustuslikku toitumisalase teabe sisu (tabelit 1) võib täiendada ühe või mitme ainega järgmisest loetelust:** monoküllastumata rasvhapped, polüküllastumata rasvhapped, polüoolid, tärklis, kiudained ja tabelis 4 esitatud vitamiinid ning mineraaltoitained. Teabe esitamisel tuleb järgida etteantud järjekorda (vt tabel 3).

NB! Toitumisalases teabes ei ole lubatud esitada nt laktoosi- või oomega-3-rasvhapete sisaldust.

Tabel 3. Toitumisalase teabe esitamise järjekord (*kaldkirjas on märgitud täiendavalt esitada lubatud toitainete nimetused*)

energiasisaldus	kJ/kcal
rasvad, millest	g
-küllastunud rasvhapped	g
-monoküllastumata rasvhapped	g
-polüküllastumata rasvhapped	g
süsivesikud, millest	g
-suhkrud	g
-polüoolid	g
-tärklis	g
kiudained	g
valgud	g

sool	g
vitamiinid ja mineraaltoitained	*** ja (%)

\*\*\*Esitada lubatud vitamiinid ja mineraaltoitained, nende nimetused, kasutatavad ühikud ja päevased võrdluskogused täiskasvanutel on tabelis 4.

Tabel 4. Toitumisalases teabes esitada lubatud vitamiinid ja mineraaltoitained (nimetused, ühikud, päevased võrdluskogused)

		Võrdluskogus (NRV - <i>nutrient reference value</i> )
1)	vitamiin A, µg	800 (15 % sellest on: 0,15 x 800=120)
2)	vitamiin D, µg	5
3)	vitamiin E, mg	12
4)	vitamiin K, µg	75
5)	vitamiin C, mg	80
6)	tiamiin, mg	1,1
7)	riboflaviin, mg	1,4
8)	niatsiin, mg	16
9)	vitamiin B6, mg	1,4
10)	foolhape, µg	200
11)	vitamiin B12, µg	2,5
12)	biotiin, µg	50
13)	pantoteenhape, mg	6
14)	kaalium, mg	2000
15)	kloriid, mg	800
16)	kaltsium, mg	800
17)	fosfor, mg	700
18)	magneesium, mg	375
19)	raud, mg	14
20)	tsink, mg	10
21)	vask, mg	1
22)	mangaan, mg	2
23)	fluoriid, mg	3,5
24)	seleen, µg	55
25)	kroom, µg	40
26)	molübdeen, µg	50
27)	jood, µg	150

Vitamiine ja mineraaltoitaineid tohib välja tuua vaid juhul, kui neid sisaldub toidus märkimisväärsetes kogustes.

Vitamiinide ja mineraaltoitainete märkimisväärne kogus on:

- 7,5 % päevasest võrdluskogusest 100 ml joogi kohta või
- 15 % päevasest võrdluskogusest 100 g või 100 ml toidu (v.a joogi) kohta või
- 15 % päevasest võrdluskogusest pakendi, milles on 1 toiduportsjon, kohta.

Vitamiinide ja mineraaltoitainete kogusele peab olema lisatud % võrdluskogusest, nt: vitamiin D 2,5 µg (50 % päevasest võrdluskogusest) (vt ka näiteid toitumisalase teabe esitamisest allpool). Lühendi NRV kasutamine ei ole keelatud. Lühendi kasutamisel tuleb lisada lühendit selgitav tekst.

Toidu energiasisaldus arvutatakse toitainete koguste põhjal kasutades ümberarvutuskoeffitsiente (vt tabel 5).

Tabel 5. Ümberarvutuskoeffitsiendid energiasisalduse arvutamiseks

süsivesikud (välja arvatud polüoolid)	17 kJ/g – 4 kcal/g
polüoolid	10 kJ/g – 2,4 kcal/g
valgud	17 kJ/g – 4 kcal/g
rasvad	37 kJ/g – 9 kcal/g
salatrimid	25 kJ/g – 6 kcal/g
alkohol (etanol)	29 kJ/g – 7 kcal/g
orgaanilised happed	13 kJ/g – 3 kcal/g
kiudained	8 kJ/g – 2 kcal/g
erütritool	0 kJ/g – 0 kcal/g

**Vabatahtlik toitumislase teabe väljendamine** (vt ka näiteid toitumislase teabe esitamisest allpool)

Vabatahtlikult võib lisaks 100 g (ml) toote toitumislasele teabele anda teavet:

- portsjoni või tarbimisühiku kohta:	energiasisaldus (kJ ja kcal) ning toitainete kogused antakse portsjoni või tarbimisühiku kohta arvestades seejuures, et: - portsjon või tarbimisühik peab olema tarbijale kergesti äratuntav; - portsjoni/tarbimisühiku suurus peab olema kindlaks määratud ja esitatud toitumislase teabe vahetus läheduses (siin võib kasutada ka piktogramme või sümboleid); - esitatud peab olema pakendis sisalduvate portsjonite/tarbimisühikute arv;
- võrdluskoguse protsendina 100 g toote kohta:	100 g (ml) toidu energiasisaldus ja toitainete kogused väljendatakse keskmise täiskasvanu võrdluskoguse suhtes protsentides; selliselt väljendatud teabe vahetus läheduses tuleb esitada lisateave: „ <b>Keskmise täiskasvanu võrdluskogus (8400 kJ / 2000 kcal)</b> “; energia ja valitud toitainete võrdluskogused täiskasvanutel on esitatud tabelis 5;
- võrdluskoguse protsendina portsjoni kohta:	ühe portsjoni energiasisaldus ja toitainete kogused väljendatakse keskmise täiskasvanu võrdluskoguse suhtes protsentides (energia ja valitud toitainete võrdluskogused täiskasvanutel on esitatud tabelis 5).

Tabel 5. Energia ja valitud toitainete (v.a vitamiinid ja mineraaltoitained) võrdluskogused täiskasvanutel

Energia või toitaine	Võrdluskogus (RI - Reference Intake)
Energia	8400 kJ / 2000 kcal
rasvad	70 g
küllastunud rasvhapped	20 g

süivesikud	260 g
suhkrud	90 g
valgud	50 g
sool	6 g

**Korratav toitumisalane teave** (vt ka näiteid toitumisalase teabe esitamisest allpool)

Vabatahtlikult võib teatud osa toitumisasest teabest korrata pakendi põhivaateväljal. Korratava teabe esitusviis ei ole reguleeritud (ei pea olema nt tabelina).

Korrata võib:

- energiasaldust või
- energiasaldust koos rasvade, küllastunud rasvhapete, suhkrute ja soola kogusega.

Energiasaldus väljendatakse korratavas teabes alati 100 g (ml) kohta nii kilodžaulides kui ka kilokalorites. Lisaks võib energiasaldust väljendada (korrata) portsjoni kohta (nii kJ kui ka kcal), võrdluskoguse protsendina 100 g kohta ja võrdluskoguse protsendina portsjoni kohta.

Valitud toitained võib väljendada korratavas teabes 100 g (ml) kohta, portsjoni kohta, võrdluskoguse protsendina 100 g (ml) kohta ja/või võrdluskoguse protsendina portsjoni kohta.

**Näiteid toitumisalase teabe esitamisest**

Näide 1: kohustuslik toitumisalane teave

100 g toodet sisaldab keskmiselt:\*

Energia	1276 kJ/305 kcal
rasvu	8,6 g
millest küllastunud rasvhappeid	0,8 g
süivesikuid	44 g
millest suhkruid	5,4 g
valkusid	11 g
soola	1,0 g

\*Toitumisalase teabe pealkiri võib olla ka muus sõnastuses.

Näide 2: toitumisalane teave koos vitamiiniga D:

100 g toodet sisaldab keskmiselt:

Energia	1276 kJ/305 kcal
rasvu	8,6 g
millest küllastunud rasvhappeid	0,8 g
süivesikuid	44 g
millest suhkruid	5,4 g
valkusid	11 g
soola	1,0 g
vitamiini D	2,5 µg (50 % võrdluskogusest)

Näide 3 toitumisasest teabest koos vabatahtliku energia ja valitud toitainete võrdluskoguse protsendi esitamisega

100 g toote kohta:

Toitumisalane teave

	100 g tootes	%*100 g toote kohta
Energiasaldus	1276 kJ/305 kcal	15 %
Rasvad	8,6 g	12 %

millest küllastunud rasvhapped	0,8 g	4 %
Süsivesikud	44 g	17 %
millest suhkrud	5,4 g	6 %
Kiudained	6,0 g	
Valgud	11 g	22 %
Sool	1,0 g	17 %

\* keskmise täiskasvanu võrdluskogusest (8400 kJ / 2000 kcal)

Näide 4 toitumisasalast teabest koos vabatahtliku portsjoniteabega ning võrdluskoguse protsendi esitamisega portsjoni kohta:

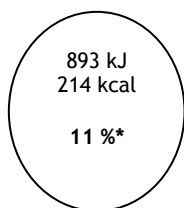
Toitumisasalane teave

	100 g tootes	portsjonis (1 leivake 70 g)	%*portsjoni kohta
Energiasisaldus	1276 kJ/305 kcal	893 kJ/ 214 kcal	11 %
Rasvad	8,6 g	6,0 g	9 %
millest küllastunud rasvhapped	0,8 g	0,6 g	3 %
Süsivesikud	44 g	31 g	12 %
millest suhkrud	5,4 g	3,8 g	4 %
Kiudained	6,0 g	4,2 g	
Valgud	11 g	7,7 g	15 %

\* keskmise täiskasvanu võrdluskogusest (8400 kJ / 2000 kcal)

Näide 5 portsjoni energiasisalduse kordamisest pakendi põhivaateväljal (kohustuslik toitumisasalane teave on esitatud nt pakendi tagaküljel):

**Portsjon (1 leivake ehk 70 g):**



100 g: 1276 kJ / 305 kcal

\* keskmise täiskasvanu võrdluskogusest (8400 kJ / 2000 kcal)

NB! Võrdluskoguse protsendi esitamisel portsjoni kohta (näited 4 ja 5) ei ole nõutud esitada lisateavet „keskmise täiskasvanu võrdluskogusest (8400 kJ/2000 kcal)“, kuid seda võib esitada, et tarbijal oleks protsendi näidust parem aru saada.